

JULHO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 01/07/2024	DATA: 02/07/2024	DATA: 03/07/2024	DATA: 04/07/2024	DATA: 05/07/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	518	508	513	515	765
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/07/2024	DATA: 09/07/2024	DATA: 10/07/2024	DATA: 11/07/2024	DATA: 12/07/2024
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/07/2024	DATA: 16/07/2024	DATA: 17/07/2024	DATA: 18/07/2024	DATA: 19/07/2024
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					

JULHO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/07/2024	DATA: 23/07/2024	DATA: 24/07/2024	DATA: 25/07/2024	DATA: 26/07/2024
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL		537	445	730	539
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/07/2024	DATA: 30/07/2024	DATA: 31/07/2024	DATA: 30/05/2024	DATA: 31/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSACEBOLINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE/MILHO/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	519	540	673	577	892

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kowalaira Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	---	---

OBSERVAÇÕES:

- * Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- * Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- * O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/ alteração de cardápio;
- * As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- * Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.570	556
PROT. (g)	488	26
LÍPIDEOS (g)	286	15
SAT. (g)	85	4
CARB. (g)	1.528	80
FIBRA (g)	158	8
CÁLCIO (mg)	2.186	115
MAGNÉSIO (mg)	1.870	98
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	747	39
VIT. C (mg)	1.221	64
SÓDIO (mg)	13.827	728
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/07/2024 A 05/07/2024			SEMANA DE 22/07/2024 A 26/07/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.818	704	E. (KCAL)	2.862	572
PROT. (g)	143	36	PROT. (g)	121	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	72	18	LÍPÍDEOS (g)	72	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	404	101	CARB. (g)	438	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	41	10	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	529	132	CÁLCIO (mg)	753	151
MAGNÉSIO (mg)	448	112	MAGNÉSIO (mg)	498	100
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	210	53	RETINOL (mcg)	273	55
VIT. C (mg)	283	71	VIT. C (mg)	447	89
SÓDIO (mg)	3746	936	SÓDIO (mg)	3754	751
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/07/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.667	533
PROT. (g)	126	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	81	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	369	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	567	113
MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	130	26
VIT. C (mg)	300	60
SÓDIO (mg)	3457	691
GORD. TRANS (g)	0	0